



サケのホイル焼き

H22 箕輪西小学校



〈腹いっぱいヘルシーメニュー〉

- ・さつま芋と枝豆ご飯
- ・サケのホイル焼き
- ・ひじきの梅和え
- ・ヘルシー卵スープ
- ・牛乳寒天のフルーツ添え
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

食べづらい魚はチーズをのせてホイル焼きにしました。
おなかいっぱいになるメニューです。

■材料 /4 人分

鮭	4 切れ
塩	0.8g
こしょう	少々
オリーブ油	8g
えのきたけ	60g
しめじ	60g
人参	40g
玉ねぎ	40g
ピーマン	40g
とろけるチーズ	60g
塩	少々
こしょう	少々
レモン	80g
アルミホイル	4 枚

■作り方

- ① 鮭に塩こしょうをしてオリーブ油を振りかける。
- ② 野菜は千切り、きのこは適当な大きさに切る。
- ③ アルミホイルに鮭、その上に野菜・きのこ・チーズをのせて包んで焼く。
- ④ 少し焼いたら塩こしょうをしてもう一度焼く。
- ⑤ レモンを添えて出来上がり。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 189kcal たんぱく質 20.3g 脂質 9.1g 炭水化物 6.9g 食塩相当量 1.0g